

2023

市報たかはぎ

2  
No.757

# Takahagi

明日に向かって  
一歩ずつ





# 2023 はたちの集い

対象 ▶ 2002.4.2 ~ 2003.4.1生

出席者 ▶ 215人



なかじま だい き  
★中島 大綺さん  
今を全力で自分らしく  
生きていきます！

いわま もも か  
★岩間 萌々香さん  
大手企業に就職して  
幸せな生活を送る！

おおつ たく ま  
★大津 拓馬さん  
頼れるカッコいい  
学校の先生になる！

やまざき なる み  
★山崎 成珠さん  
みんなを笑顔にできる  
素敵な美容師になる！



## はたちの夢

実行委員  
★高萩中卒業  
★秋山中卒業  
★松岡中卒業



## 多くの人への 感謝を込めて

雲一つない真つ青な空が  
広がる1月8日(日)。文化  
会館で「はたちの集い」が開  
催されました。会場は、近  
況を話し合ったり写真を  
撮ったり、旧友との久しぶ  
りの再会を喜ぶたくさんの  
笑顔があふれました。

式典では「大切な仲間と  
今日を迎えることができ  
嬉しい」と語る代表の伊藤  
壮吾さん。これまで支えて  
くれた多くの人への感謝を  
込めて決意を新たにしまし  
た。

「家族・多くの方々への  
感謝の気持ちを忘れず『郷  
土愛と誇り』を胸に、充実  
した人生を歩んでいって  
ください」と願いを込めて、  
大都市長がお祝いの言葉を  
述べました。

### ★小森 鈴音さん

地元へ貢献できる  
仕事に就きたい!



### ★白鳥 珠理さん

患者さんに寄り添える  
薬剤師になる!



### ★中西 榛奈さん

メンズカットが得意な  
トップスタイリストになる!



### ★鈴木 心さん

高萩市を支える  
看護師になる!



### ★小松 遼香さん

地域へ貢献できる  
頼もしい看護師になる!



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



## 省エネ生活の心がけ

2月は「省エネルギー月間」。

1年で最も冷え込むこの時季は、多くのエネルギーを消費します。

この機会に、省エネルギーについて学び、  
無理のない省エネ生活を始めてみませんか。



気料金や燃料費、食品、生活雑貨などの値上げラッシュが続いています。売り場で商品の値段を見て、手放すこともしばしば。まだ新しい価格設定に馴染めません。

1年で最も寒くなる時季になり、暖房費などの光熱費も気になります。実際、使用した電気量の把握が難しいため、後から届いた請求額に驚いた人も多いのではないのでしょうか。

国は今月を「省エネルギー月間」としています。この機会に、自分の生活を見つめ、エネルギーについて考えてみましょう。

### 電気は何から作られるか

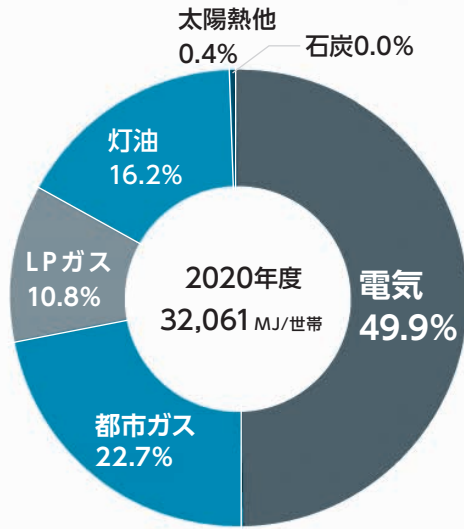
家庭におけるエネルギーの消費割合を種類別に見てみると(表1)、ほぼ半分が電気です。

では、この電気は何から作られているのかご存じですか。

東日本大震災以降、原子力発電が大幅に減少し、火力発電が72・9%を占めています(表2)。この燃料と

# エネルギーの現状

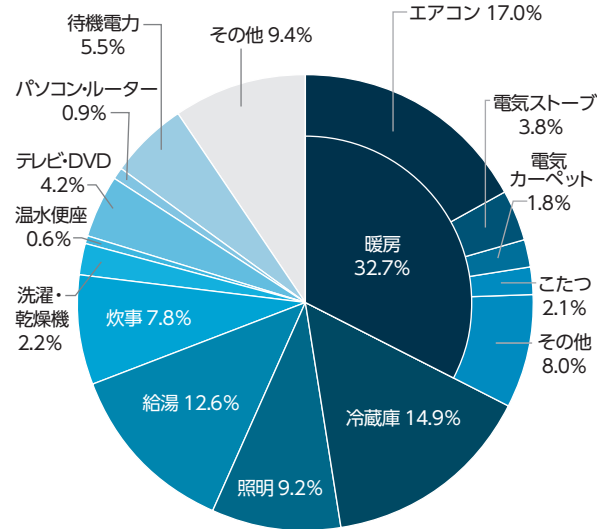
家庭のエネルギー種類別消費割合 表1



家庭のエネルギー消費率を種類別にグラフにしたものです。ほぼ半分が「電気」で占めており、電気の使い方を見直すことが大切です。

出典：資源エネルギー庁「エネルギー白書2022」

家電製品別の電力消費割合 表3

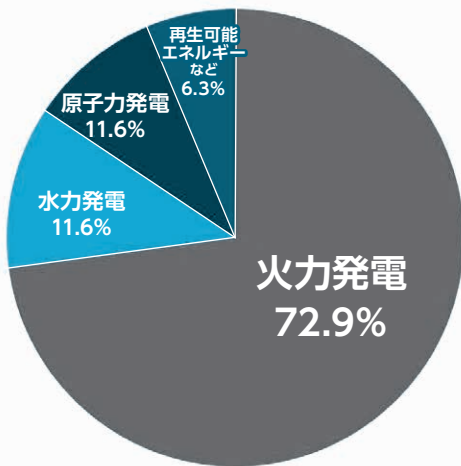


冬季の家庭で、電力消費が特に多い日の電力消費量を家電製品別にグラフにしたものです。

「エアコン」「冷蔵庫」「照明」で半分以上を占めており、これらが省エネの大きなポイントになります。

出典：平成30年度電力需給対策広報調査事業結果

発電の種類別割合 表2



出典：資源エネルギー庁「2-(1)発電実績2021年9月」

## カーボンニュートラルとは

暮らしで排出されるCO<sub>2</sub>の量から、森林などが吸収するCO<sub>2</sub>の量を引いた時、答えが「ゼロ」となる状態を「カーボンニュートラル」と言います。

日本は2050年までに「カーボンニュートラル」を目指し、2021年に市は「ゼロカーボンシティ宣言」を表明しています。

地球を守るために  
2015年にパリ協定で産業革命前からの気温上昇を1.5度に抑えることを世界中の国が目標にしました。現在すでに気温が1.1度上昇しています。限りある資源の維持と地球環境

なる石油・石炭・天然ガスなどの化石燃料は、輸入に頼らざるを得ず、その資源も限りがあります。また、燃料を燃やすことで、二酸化炭素が排出され、地球温暖化に影響を及ぼす問題も生じています。

## 省エネ生活の心がけを

寒さを我慢し、豊かな生活をやるめるということではありません。無駄に使用しているエネルギーを無くし、エネルギーを効率よく使う「省エネ生活」を始めてみませんか。

二酸化炭素排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ」へ歩みを進めるために。

※『省エネ・節電メニュー』P6参照



# 今すぐできる 省エネ・節電メニュー



省エネポータルサイト  
資源エネルギー庁

少しの工夫で今すぐできる具体的な取り組みを紹介します。

ライフスタイルに合わせ、無理のない範囲で省エネ・節電に取り組んでみましょう。



## エアコン(暖房)

- 暖まった空気を循環させ、厚手のカーテンや床まで届く長いカーテンを使用しましょう。
- フィルターの清掃も有効です。
- ひざ掛けを使うなどの工夫をしましょう。



## 冷蔵庫

- 冷蔵庫の温度設定を確認しましょう。(中や弱にする)
- 冷蔵庫内が均一になるように、常温保存できるものは冷蔵庫から出し、隙間を空けて食品を入れましょう。



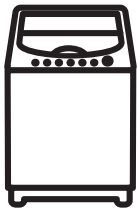
## 照明

- 不要な照明はこまめに消灯しましょう。
- 思い切ってLEDに変えることも考えてみましょう。



## テレビ

- 視聴しない時はこまめに消しましょう。
- 画面の設定を確認して、部屋の明るさに合わせた適切な明るさで視聴しましょう。



## 洗濯機

- 洗濯は容量の8割以上を目安にまとめて洗いをしましょう。



## 温水洗浄便器

- 放熱防止のため、フタを閉めましょう。
- お出かけ前や就寝前はタイマーなどの節電モードを上手に使いましょう。



## こたつ

- 上半身は寒くなりがちなのでカーディガンなど1枚多く着ましょう。
- 上掛けと敷布団を併用し暖気を逃さないことがポイントです。



## 電気カーペット

- 人のいない部分は温めず、分割機能を活用しましょう。
- 電気カーペットの下に断熱マットを敷きましょう。



## パソコン

- スクリーンセーバーでは消費電力は下がりません。「ディスプレイの電源を切る」や「PCをスリープ状態にする」の時間を短くし、画面の輝度を下げるなど、設定を確認しましょう。



## 掃除機

- 部屋を片付けてから掃除機をかけましょう。
- 詰まった紙パックは交換しましょう。



# 春の火災予防運動 3月1日～7日

■問合せ 消防本部 ☎22-2919

## 『お出かけは マスク 戸締り 火の用心』

毎日の生活での「慣れ」や「油断」から火災をおこさないよう、火災予防を心がけましょう。

### 火災予防イベント

▶日時 3/5(日) 13:00～

▶場所 イオン高萩店

- ▶内容
- 一日消防署長による火災予防啓発
  - 消火器を使ったバーチャル消火体験
  - 火災予防ポスターコンクール表彰式



#### ◆火災予防ポスターコンクール表彰

【佳作】秋山小 2年 椎名 帆夏 4年 善方 智咲  
3年 北村 瑠望 5年 佐藤 結花

## 防災コーナー

■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

### 防災対策用備品の整備強化



自主防災組織（安良川・島名団地・向洋台団地・竹内・行人塚・上手綱下組・上手綱北）にテント・ヘルメット・ヘッドライト・レインウェア・トランシーバーなど、地域の希望に応じた備品を整備しました。

これらは、宝くじの社会貢献広報事業である助成金を活用しています。



この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

2021年11月に開園した保育園です

床暖完備

★お問合せ(受付時間 8:00～17:00)  
0293-44-6701  
穂積・神永までお気軽に連絡ください

あど中郷ナーサリーは 全部こまごま

手ぶら保育

あど中郷ナーサリーは 全部こまごま おむつ おしり拭き 牛欄用敷布団 掛布団 園服

手ぶら保育 哺乳瓶 水筒 コップ類 給食・おやつ カトラリー類

企業主導型保育園  
あど中郷ナーサリー

LINE QRコード 電話 QRコード 予約 QRコード



# 広告料でまちづくりイベントを開催

■問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031

市報・ホームページへの広告掲載料を活用し、市民団体による「まちづくりイベント」を開催しました。

## 令和4年度 まちづくり支援金事業



●木と木と木 / コドモクエスト

●体験型観光農園オーナー制度



●高萩の民話を伝え、  
つなげる「おはなし会」

●食育プロジェクト IBARAKI HOLIC

●未来へ語り継ぐ朗読会

●君田ジャンボクリスマスツリー

●元旦神輿渡御 ※中止



## 市報・HPの広告料

### 広告掲載事業者(順不同)

- ・(株)アドサポート・(株)アンフィニプロダクト・鈴縫工業(株)・明秀学園
- ・第一学院高等学校・ムスベル(株)・(株)左貫園・藤枝印刷・茨城県市町村振興協会
- ・ポラリス(株)・明治安田生命保険・(株)オーシャンスポーツクラブ・ランク王(株)
- ・日興建設(株)・綿引雅樹税理士事務所・千葉建築設計事務所・エンカウンター
- ・アイパル(株)・茨城県高圧ガス保安協会 日立地方支部・日立市民科学文化情報財団
- ・(株)情報技術・じおふーず薬膳料理教室

### ■広告料金

種別	1か月	6か月	12か月	
市ホームページ バナー広告 (60ピクセル×150ピクセル)	5,000円	25,000円	50,000円	
市報 たかはぎ	白黒半段 (縦4.5cm×横8.1cm)	9,000円	45,000円	90,000円
	白黒1段 (縦4.5cm×横17cm)	18,000円	90,000円	180,000円
	裏表紙カラー1段 (縦5cm×横17cm)	40,000円	長期掲載が よりお得です。	
	裏表紙カラー2段 (縦10.5cm×横17cm)	80,000円		

## 広告募集中



市報たかはぎや市 HP に有料広告を掲載しませんか。  
希望する場合は下記へ。

<https://www.city.takahagi.ibaraki.jp/page/page002761.html>

■問合せ 秘書広報課 ☎23-7321



# まちづくりイベント募集

■問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031



4月以降に開催を予定するイベントなど、市民の皆さんの自由な発想による取り組みを応援します。

## 地域支援

地域に根差した活動を通じて、  
地域のまつり・伝承、  
地域住民が交流する事業

## 地域づくり

地域資源を活用して魅力を  
引き出し、地域創出する事業

上限 **10** 万円補助

## にぎわいづくり

多くの参加者が見込まれる  
地域資源を活用した  
イベント事業

上限 **20** 万円補助

※最長3年間

## 文化継承

伝統継承とともに全国へPRし、  
市内外から多くの参加者が  
見込まれる事業

上限 **30** 万円補助

## 対象事業

下記のすべてに該当すること

- 市内で実施し、単年度で完了する活動
- 公共性があり、地域活性化に寄与する活動
- 新型コロナウイルス感染症対策を十分に講じている

## 申込要件

下記のすべてに該当すること

- 構成員が5人以上(18歳以上を含む)の団体
- 公共の利益に反する行為を行わない団体
- 活動地域が市内

## 申込方法

**3 / 3 (金)** までに環境市民協働課窓口で申し込み。  
※書類は、環境市民協働課窓口・市ホームページで入手。

## 必要書類

- 申請書
- 事業実施計画書
- 収支予算書
- 構成員名簿

※新年度事業のため、補助内容等が変更になる場合があります。

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

**遺品整理・生前整理** 茨城県地域密着企業

見積無料 明朗会計 即日対応

- 不用品回収
- 不用品買取
- 空き家の整理
- 実家のお片付け
- 倉庫まるまるお片付け

遺品整理士協会認定資格有資格者  
生前整理アドバイザー資格有資格者  
古物商許可 茨城県公安委員会 第401010005315号

**エンカウンター**  
☎ 0292-10-1840  
すべて当社で完結できる! 茨城県水戸市内原町 767-1

**MEISHU HITACHI 明秀学園日立高等学校**

明日へ、世界へ。  
可能性を現実にも、  
夢を具体的な目標に。  
明秀日立だから、できる!

〒317-0064 茨城県日立市神峰町 3-2-26  
TEL 0294-21-6328 URL <http://www.meishu.ac.jp>



12/20  
(火)



**文化祭の売上金 市に寄付**  
📍 市役所

第一学院高等学校の文化祭「橙秋祭」で、地元有志農家が育て、生徒たちが収穫・販売したダイコンなどの売上金107,750円を寄付いただきました。



12/20  
(火)



**家事シェアセミナー**  
📍 総合福祉センター

家事ジャーナリストの山田亮氏を講師に迎え、ラクに楽しく家事ができる方法を学びました。日ごろの家事を家族とシェアする『楽家事4か条』が伝授されました。



12/23  
(金)



**新消防団車を配備**  
📍 消防 第17分団 (上君田地区)

新車両に、小型動力ポンプの積み下ろしがしやすい電動油圧昇降装置を採用。消防団員の労力軽減・けが防止など、機動性・安全性に優れた車両を導入しました。



1/7  
(土)



**防火を誓う 消防出初式**  
📍 さくら宇宙公園

防災力強化・防火思想普及を目的に、消防署員・団員など約260人が参加。さらなる士気高揚と、市民の安全・安心を守る新年の誓いを立てました。



1/10  
(火)



**市民間交通指導隊の活動スタート**  
📍 市役所 正面玄関前

早朝に交通安全祈願を行い、市長・警察署長による年頭訓示と服装点検を受けました。気持ちを新たに本年の立哨活動をスタートしました。



1/12  
(木)



**新年を祝う 賀詞交歓会**  
📍 総合福祉センター

市内企業・団体関係者などが出席し、さらなる本市の発展を祈念しました。式典では、市長挨拶や市政発展に寄与された功労者の表彰などを執り行いました。



1/14  
(土)



小正月の恒例行事 鳥追い祭り  
📍 市内各地

地域の人が持ち寄った各家庭の正月飾りを燃やす鳥追い祭りが行われました。田畑の害虫を追い払い、今年1年の無病息災・五穀豊穡を祈願しました。



1/15  
(日)



高萩大使のベトナム料理教室  
📍 中央公民館・結農実WORKS

高萩大使の鈴木珠美さんを講師に迎え、ベトナムの麺料理フォーをあさりのスープで作りました。収穫体験したニンジンをもろこし油で揚げ、食感も楽しみました。

## 受賞おめでとうございます (順不同)

### 第43回 市政功勞表彰・市民表彰

#### ◆市政功勞表彰

元高萩市教育委員会委員  
平成22年～令和4年

元高萩市議会議員  
平成19年～令和4年

まづき ゆきお  
鈴木 幸男さん

おおあし こうじ  
大足 光司さん

#### ◆市民表彰

現高萩市保健推進員  
平成22年～現在

現高萩市食生活改善推進員  
昭和63年～現在

現スポーツ推進委員  
平成4年～現在

ながせ のりこ  
永瀬 孝子さん

わたなべ まなこ  
渡邊貴恵子さん

いそひ ひとし  
磯野 秀敏さん

## お仕事 魅力紹介



## 未来を託せる100年企業に向かって

高萩炭礦株式会社のグループ会社として、昭和24年に創立した日興建設株式会社。建築、土木、ガス・エネルギー事業を専門に、市役所・たかはぎ認定こども園の建設、関根川の護岸工事、福平の法面災害復旧工事などを施工。地域の暮らしを支え、未来を守る「ものづくり」に取り組んでいます。

新入社員として「未経験の方も挑戦してほしい。成長できるようにサポートします」と安社長。時代や環境の変化に対応しながら、社員の笑顔に未来を託します。



### 日興建設株式会社

代表：安 勝彦  
住所：安良川915-4  
TEL：23-3711  
HP：http://www.nikkou-kk.co.jp

# 天使のつばやき

『口頭詩』をご存じですか？

幼少期の子どもの発想や疑問、言い間違えなどのつばやきを、大人が大切に書き取った言葉のこと。子どもの心に耳を傾けなければ、取りこぼしてしまいます。純粋で自由な子どもの世界を紹介します。

家庭教育学級「口頭詩通信第31声」より

ママ見て！雲つくってるよ！！

れい 4歳

工場から出ている蒸気を見て。

チンパンジン

おうが 5歳

動物園の話をしていて。人ですか！！

ママが幼稚園行きたくないなら、しゅうもお休みするよ

しゅう 5歳

引っ越して新しい環境に慣れず、「幼稚園行きたくない…」というママの独り言に息子から返ってきたやさしい言葉。



## 萩っ子 つどいの広場

■ 問合せ 萩っ子つどいの広場 ☎24-8885

はぎハピHP 総合福祉センター2F 開館 9:00 ~ 15:00 ◆ 対象 未就学児と保護者

12/1  
(木)

「おかあさんのヨガ教室」



ママから離れられないお子さんも一緒にヨガする姿がとても微笑ましく見えました。ママの健康が一番。ちょっとした時間、自分と向き合い深呼吸してみましょう。

イベント案内(予約制) 先着各8組

3/9(木) 10:30 ~ 11:00

ヒロ子さんのエプロンシアター 予約 2/9(木) ~

エプロンのポケットから動物や食べ物などが出てきてお話が始まります。なにが出てくるかお楽しみに♪

3/23(木) 10:30 ~ 11:00

胸キュン♥寝相アート 予約 2/24(金) ~

可愛く飾り付けした背景で、アート写真を撮ります。

カメラ・スマホをお持ちください。写真を1枚プレゼント🎁

就学前のお子さんと保護者が室内で安心して遊ぶことができる無料の遊び場です。子育てに関する心配や悩みなどスタッフにお気軽にご相談ください。

## 豆知識

2月4日は立春。国立天文台の観測によって日にちが決まります。

冬と春の分け目「節分」の翌日で、春の始まりとされる日です。立春以降に初めて吹く南寄りの強風を「春一番」と言います。

## 児童手当の支払日

2月10日(金)

■ 問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

## 子育てカレンダー

- 総合福祉センター ☎24-2121
- 萩っ子つどいの広場 ☎24-8885
- 図書館 ☎23-7174
- たかはぎ認定こども園 ☎22-2476

2月

日付	イベント・行事	時間	予約制
7日(火)	● すくすくサロン	10:00~11:45	●
9日(木)	● フルートとチェロとピアノのコンサート	10:30~11:00	●
11日(土)	● 休館日		
14日(火)	● すくすく助産師相談	9:15~12:10	●
16日(木)	● 赤ちゃん教室「生活リズムについて」(参加者以外は11:30~開館)	9:45~11:30	●
17日(金)	● 健康相談	8:45~11:00	
18日(土)	● おりがみキットプレゼント	9:30~	
20日(月)	● 14:00まで開館		
21日(火)	● 子育て相談日	10:30~11:30	
	● すくすくサロン	10:00~11:45	●
23日(木)	● 休館日		
25日(土)	● ファミリータイム	10:00~14:00	
	● おはなし会	11:00~	
27日(月)	● 歯科・健康相談	8:45~11:00	● ※歯科相談のみ

3月

2日(木)	● レインボーおはなしの会	10:30~11:00	●
-------	---------------	-------------	---

# スポーツのお知らせ



■ 問合せ 生涯学習課 ☎23-1132

## 募集 小・中学校 体育館の開放

**期 間** 5/1(月)～R6.4/30(火)  
**【平日】** 18:00～21:00  
**【土日】** 9:00～21:00  
 ※小学生で構成する団体は、平日に小学校を利用する場合のみ、16:00から利用可。

**対 象** 市内在住・在勤・在学する人で、責任者に成人が含まれている10名以上のスポーツ団体

**開放施設** 体育館・運動場・武道場(高萩中のみ)

**申込方法**  
 3/1(水)までに、申込書に必要事項を記入し、生涯学習課へ申し込み。

※申込書は、生涯学習課窓口・市ホームページで入手。

## 結果 市民総合体育大会 グラウンド・ゴルフ

11/29(火) 📍サンスポーツランド高萩

**男子の部** 優勝 <sup>こうさか のりお</sup> 幸坂 憲雄  
 準優勝 <sup>はせがわ まさる</sup> 長谷川 賢  
 第3位 <sup>うすい としお</sup> 薄井 俊雄

**女子の部** 優勝 <sup>いしかわ かづこ</sup> 石川 和子  
 準優勝 <sup>ほんこう ふうみこ</sup> 本郷 富美子  
 第3位 <sup>かんの かずこ</sup> 菅野 和子

## 柔道金メダリストによる柔道教室

12/10(土) 📍中郷中学校

2012年ロンドン五輪柔道金メダリスト<sup>まつもと かおる</sup>松本薫先生を講師に迎え、高萩柔道スポーツ少年団と中郷柔道少年団が共同で柔道教室を開催しました。

小学生70人・中学生30人の計100人の生徒が参加し、金メダリストから貴重な指導を受けました。



## 関東地区 空手道選手権大会 第5位

12/18(日) 📍東京武道館

松岡小学校6年生の<sup>たかの はると</sup>高埜暖人さんは、「関東地区 空手道選手権大会 小学6年生 男子・形の部」に出場し、第5位入賞という成績を取めました。



この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。



## マシンジムリニューアル

ジム・スタジオが新しく変わりました！  
 有酸素マシンが25台以上！  
 筋トレマシンも一新！フリーウエイトも充実！  
 全く新しくなったオーシャンスポーツクラブを体感してください！

CCC オーシャンスポーツクラブ

ジム・スタジオ・プール  
 スイミングクラブ・キッズダンス  
 新規会員募集中！

TEL:0293-24-1155

〒318-0002 高萩市高戸4 6 2

URL <http://www.ocean-sport.jp>

営業時間：平日(除く水曜)9:30～22:00

水曜16:00～22:00、土曜10:00～20:00

日曜・祝日10:00～19:00、休館日：不定休

有料広告



～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2火曜日の12:00～13:30。

今回のテーマは

「健康づくりのための運動について」です。 76.8Mhz



## 新型コロナウイルス情報



■ 問合せ 健康づくり課 ☎ 24-2121

### 新型コロナ感染を疑うときは

発熱などの症状がある場合は、必ず医療機関へ事前に電話相談してから受診しましょう。

なお、流行時は医療機関の予約が取りにくくなります。市外の医療機関も含めて確認してください。

### 対応可能な診療・検査医療機関へ電話



◀ 市外の医療機関

医療機関名	住所	電話番号	診療	検査
県北医療センター 高萩協同病院	上手綱1006-9	☎23-1122	○	○
やすらぎの丘 温泉病院	下手綱1951-6	☎24-1212		

### 受診・相談センターへ電話

受診相談センター	電話番号	対応日時
茨城県庁	☎029-301-3200	毎日 8:30～22:00
日立保健所	☎0294-22-4188	平日 9:00～17:00

### 薬局などで購入した抗原検査で自己検査



◀ 抗原検査キット取扱店

65歳未満で重症化リスクの低い人は、自己検査で陽性確認後、医療機関を通さずに陽性者情報登録センターへの登録をお願いします。

日ごろから発熱などの体調不良時にそなえて、解熱鎮痛薬・日持ちする食料などを準備しておきましょう。

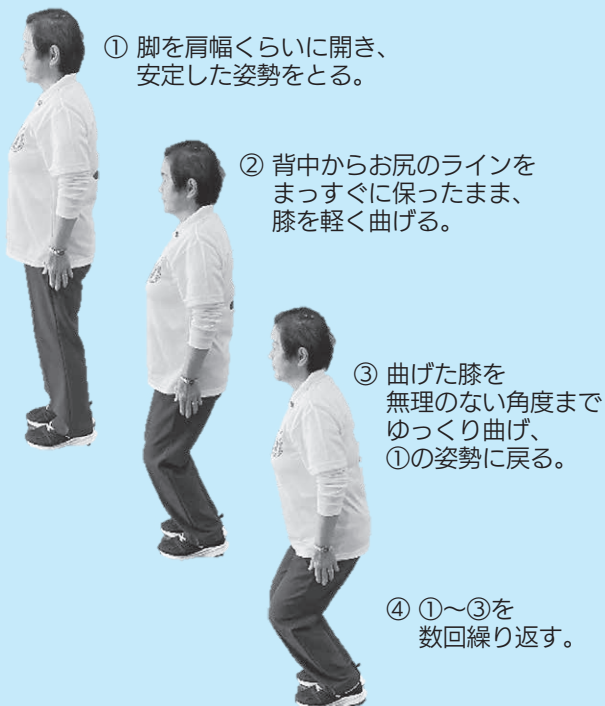
## 2月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター  
予約：健康づくり課 ☎ 24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
マイトレ教室	8(水)	18:30～20:00	40～64歳の市民(予約制)
健康相談	17(金)	8:45～11:00	市民
こころの相談(精神保健相談員等の相談)	24(金)	9:30～12:00	市民(予約制)
歯科・健康相談	27(月)	8:45～11:00	市民(歯科相談のみ予約制)
マイトレ教室	28(火)	14:00～15:30	40～64歳の市民(予約制)

# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

## 「起立で行う体操」 ～膝を曲げ込む体操～



① 脚を肩幅くらいに開き、安定した姿勢をとる。

② 背中からお尻のラインをまっすぐに保ったまま、膝を軽く曲げる。

③ 曲げた膝を無理のない角度までゆっくり曲げ、①の姿勢に戻る。

④ ①～③を数回繰り返す。

〈効果〉 太ももの筋肉を強化する



## マイトレ教室 筋力アップコース



筋力アップ・メタボ予防のための有酸素運動を行います。

▶日 時 2/28(火)・3/7(火)・14(火)  
14:00～15:30

▶場 所 総合福祉センター 1階 多目的ホール

▶対 象 40～64歳の市民  
※医師から運動を禁止されていない人

▶定 員 先着 20名

▶料 金 無料

▶講 師 柴田 英俊氏

▶持 物 筆記用具・運動ができる服装  
上履き・タオル・飲み物

▶申込方法 2/21(火)までに健康づくり課へ  
電話で申し込み。



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

## 健 康 コ ラ ム

当院では、超音波・マンモグラフィの両方の検査を行っています。

30～39歳の超音波(毎年受診可)、40～59歳の超音波またはマンモグラフィ(交互受診を推奨)、60歳以上のマンモグラフィ(2年に1回)の検査は、市の助成を受けることができます。

超音波の利点は、被ばくや痛みがなく、妊娠中でも検査が可能で、しこりの質的診断がしやすい

ことです。個人差はありますが、40歳未満は乳腺が発達し密度も高いことから超音波が推奨され、特に正常乳腺組織が多い場合(デンスブレスト)には、とても有効な検査です。

近年、乳がんは女性で最も罹患率が高いがんとされ、30代から罹患率が上昇します。早期発見のため、乳がん検診の定期的な受診をお勧めします。

県北医療センター高萩協同病院 臨床検査技師 丹 あゆ子

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

**親同士のお見合い交流会**

同じ思いを持つ親御様同士の「お見合い交流会」です

日時: 3月5日(日) 14:00～

対象: 未婚のお子様を持つ親御様  
(女性 30～40歳 男性 35～45歳)

参加費: お1人 6,500円 ご夫婦でも同額です

場所: ザ・ヒロサワ・シティ会館  
(県民文化センター)

お気軽にご連絡ください

主催: 結婚相談所ムスベル ☎029-353-8305

## 合同会社 千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

〒316-0034 茨城県日立市東成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibato627@world.ocn.ne.jp

## 国民年金納付は「前納」がお得

口座振替でまとめて払う前納制度で、国民年金保険料が割引になります。

- ▶ **申込方法** 2/28(火)までに指定預金口座のある金融機関・市役所で申し込み。
- ▶ **持ち物** ●口座振替納付(変更) 申出書  
●通帳 ●口座届出印
- ▶ **問合せ** 市民課 ☎23-2116  
日立年金事務所 ☎0294-24-2125



## 3月中に バイク・軽自動車の手続きを

軽自動車税は4月1日現在に所有する人に課税されます。使用しない車両も、登録がある間は税金が課税されますので、下記の手続きを行いましょう。

種別	申告に必要なもの
名義変更 (車両の譲渡)	ナンバープレート、標識交付証明書、新旧所有者の印鑑
廃車 (車両の廃棄)	ナンバープレート、標識交付証明書
住所変更 (市外へ転出)	

- ▶ **手続き・問合せ**
- 【軽自動車】軽自動車検査協会 茨城事務所  
☎050-3816-3105
- 【小型二輪・軽二輪】関東運輸局 茨城運輸支局  
☎050-5540-2017
- 【原付・小型特殊】税務課 ☎23-2115



## 健康のための県民講座

TV番組などで活躍する薬剤師の堀美智子氏を講師に迎え、薬局などを利用したセルフメディケーションや、自ら健康管理するセルフケアについて学びます。

- ▶ **日時** 2/26(日) 10:00 ~ 12:00
- ▶ **視聴** Zoom (要申込)
- ▶ **申込方法** 県薬剤師会ホームページから申し込み。
- ▶ **問合せ** (公財)県薬剤師会 ☎029-306-8934



## 65歳以上 路線バスの運賃 半額助成

助成を受けるには、バスカード(茨城交通)や回数券(椎名観光)の購入が必要です。バスカードの出張販売は、下記のとおり。回数券は、購入前に高齢福祉課で手続き後に発行される証明書をお持ちの上、営業所やバス車内でご購入ください。

- ▶ **日時** 2/7(火)・15(水)・24(金) 3/9(木)  
9:45 ~ 13:00
- ▶ **場所** 総合福祉センター
- ▶ **問合せ** 高齢福祉課 ☎22-0080

## キラリと輝く人材応援セミナー

お子さんと一緒にヨガでリラックスしませんか。

- ▶ **セミナー名** 親子で楽しむYogaTime
- ▶ **日時** 3/4(土) 10:00 ~ 12:00
- ▶ **場所** 総合福祉センター2階 保健指導室
- ▶ **定員** 先着10名 ▶ **料金** 無料
- ▶ **講師** 高橋 涼海氏 (dogbeauty Hana 代表)
- ▶ **申込方法** 2/22(水)までに市ホームページから申し込み。
- ▶ **問合せ** 環境市民協働課 ☎23-7031



## 県民交通災害共済

- ▶ **対象** 市民
- ▶ **共済期間** 4/1(土) ~ R6.3/31(日)  
※4/1以降申し込みの場合は翌日から対象。
- ▶ **請求期間** 交通事故日の翌日から2年以内
- ▶ **対象事故** 車両運転・乗車中の事故(転倒含む)  
歩行中の走行車両との接触 など
- ▶ **年会費** 一般 900円、中学生以下 500円  
(R5.9/30以降の加入者は半額)
- ▶ **申込方法** 総務課窓口で申し込み。
- ▶ **問合せ** 総務課 ☎23-2119

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

第一学院独自の「プラスサイクル指導」で  
**自分を好きになる、未来が変わる!**

■本校通学コース ■Mobile High School (通信)コース

**令和5年度 一般入試**

第2期  
入試日  
出願期間  
第3期  
入試日  
出願期間

2月11日(土・祝)  
2月1日(水) ~ 2月10日(金)

3月25日(土)  
3月1日(水) ~ 3月24日(金)

通信制高校(広域通信・単位制)

生徒期...だから

**第一学院高等学校** 高萩校

TEL **0293-20-5800**

〒318-0001 茨城県高萩市赤浜2086-1

E-mail: takahagi@daiichigakuin.ed.jp

URL: www.daiichigakuin.ed.jp 教育相談担当: 鈴木





## 下水道組合発注 入札参加募集

- 物品購入等（売買・印刷・賃貸借）、業務委託  
【令和5年度分 追加受付】
- ▶受付期間 2/14(火)～3/3(金)
- ▶申込方法 日立・高萩広域下水道組合 総務課へ  
郵送で申し込み。
- ▶問合せ 日立・高萩広域下水道組合 総務課  
☎0294-39-5595



## 原子力・放射線基礎知識 普及・啓発講座

原子力専門家を講師に迎え、原子力と放射線の基礎知識・放射線の影響・原子力災害時の対処法などを学びます。

- ▶期間 3/23(木)まで 120分程度
- ▶定員 原則20名以上のグループ
- ▶料金 無料
- ▶申込方法 茨城原子力協議会へメール・FAXで  
申し込み。  
✉sato@ibagen.or.jp  
【FAX】029-283-0526
- ※申込書は、原子力科学館ホームページから入手。
- ▶その他 日時・会場は、後日決定します。
- ▶問合せ (公社) 茨城原子力協議会  
☎029-282-3111



## マイナンバーカード申請は 2月末までがおすすめ

2月末までにマイナンバーカードを申請すると、健康保険証・公金受取口座の登録で、最大2万円分のポイントが受け取れます。

- ▶問合せ 市民課 ☎23-2116



## 元気いばらき就職面接会

- ▶日時 2/17(金) 13:30～15:30  
【受付】13:00～
- ▶場所 県水戸合同庁舎2階 大会議室  
(水戸市柵町1-3-1)
- ▶対象 若年者・離職中の求職者  
就職氷河期世代の人
- ▶参加事業所 約20社
- ▶問合せ 県労働政策課 いばらき就職支援センター  
☎029-233-1576



## いのちの電話 相談員募集

電話相談で悩みがある人の支えになるボランティアです。相談員として認定されるには1年10か月の養成講座の受講が必要です。

- ▶講習 R5.6月～R7.3月 原則 月3回(土曜日)  
※R5.9/16(土)～18(月)(宿泊研修)は必須。
- ▶料金 全5課程 35,000円(学生 10,000円)ほか
- ▶申込方法 ホームページで募集要項を確認し、  
4/7(金)までに下記へ必要書類を送付。
- ▶問合せ 茨城いのちの電話 事務局  
☎029-852-8505



## 県特定最低賃金改正

12月31日から産業別の時間額が改正されました。  
※年齢・雇用形態等、一部適用除外あり。

特定最低賃金名	時間額
【鉄鋼業】	1,004円
【機械器具 製造業等】はん用機械器具、 生産用機械器具、業務用機械器具	964円
【電気・精密機械器具等 製造業】 計量器・測定器・分析機器・試験機・理化学機械器具、 医療用機械器具・医療用品、光学機械器具・レンズ、 電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、 情報通信機械器具、時計・同部分品	961円

- ▶問合せ 茨城労働局 貸金室  
☎029-224-6216

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。



もしもの時・事前相談受付  
24時間・365日受付中!

未来の冠婚葬祭を支えます

プライダル&フューネラル  
アイパルグループ

# としょかん 図書館

## へ 行 こう よ

■図書館 ☎23-7174

二月(如月)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4

三月

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
平日(11~2月)	9:30~17:00					
平日(3~10月)	9:30~17:50					
土・日・祝日	9:30~17:00					
水 曜 日	9:30~18:50					



図書館



電子図書館

休館日は色塗り。○は、ファミリータイム(10:00~14:00)の日。小さなお子さん連れの人も気兼ねなくご利用いただける時間です。電子図書館はこちらへアクセス ▶ <https://web.d-library.jp/takahagi/>

### 新刊案内

- ・わたしの心を強くする  
「ひとり時間」のつくり方  
岸本葉子 著/佼成出版社
- ・最強のあずき力  
無限の可能性を秘めたスーパーフード  
加藤淳 著/ロングセラーズ
- ・79歳、食べて飲んで笑って  
人生で大切なことは、みんな料理に教わった  
桜井莞子 著/産業編集センター
- ・パンしろくま  
柴田ケイコ 著/PHP 研究所
- ・にじいろの さかなとおはなしさん  
マーカス・フィスター 著  
谷川俊太郎 訳/講談社

### 『小さなひとり暮らしのものがたり』

みつはしちかこ 著/興陽館

著者は石岡市生まれの81歳。ひとり暮らしを始め、楽しく年を重ねながら日々を過ごす秘訣が満載のエッセーです。  
高校時代の漫画日記をもとに描いた四コマ漫画『小さな恋のものがたり』はミリオンセラーを記録。  
2018年に最新刊を刊行し、チツチとサリーの初恋は長きにわたって愛され続けています。  
そして、今も現役。80年生きてても、人生まだ片思い中と言います。漫画家デビュー60周年記念の1冊。著者からの優しいエールを受け取ってみては。



おすすめの一冊

### 無料 大人のための読書会

2月11日(土) 14:00~15:30

- ▶場所 図書館2階 大会議室
- ▶テーマ 菊池寛 著『形』を読む

### 無料 おりがみキットプレゼント

2月18日(土)  
9:30~ 先着10名

- ▶配布場所 図書館 カウンター

『ハート』▶



### 無料 おはなし会

2月25日(土) 11:00~ 先着5組

- ▶受付場所 図書館 児童室  
(絵本) にゃーご  
(紙芝居) なまえをください  
(パネルシアター) おばあちゃんの長いあみもの

### 電子書籍の楽しみ

すがたをかえる たべものやしんえほん10  
『チョコレートができるまで』

宮崎祥子 著 白松清之 写真 / 岩崎書店

身近な食べ物がどうやってできるのか、材料からの変化を、楽しい言葉と写真で追いかける絵本シリーズ 第10弾。

この本では、カカオの実がチョコレートになるまでを紹介します。

チョコレートを使ったお菓子の解説あり。



この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

### ふじえだ印刷

デザイン・DTP・印刷 etcは  
おまかせください。

お気軽にご相談ください!  
名刺・ハガキ各種・ショップカード  
チラシ・ポスター伝票・賞状など  
データ持込OK!! ※事前に相談も受けます。



高萩駅前

0293-22-2103

FAX 0293-23-5163  
〒318-0031 高萩市春日町1-18  
fujieda\_print@plala.to

有料広告

### いばらきシニアカード

提示されたお客様に

毎月 5.15.25日  
(休日のとき翌日に)

サービス券 5倍

お茶・海苔・茶道具・お引物類

差し上げます



〒318-0032 高萩市大和町2-49  
0293-22-3247

有料広告

市民のための  
**無料相談**

**法律相談(予約制)**

日時: 2/24(金) 13:30 ~ 15:30  
場所: 市役所3階 会議室  
相談員: 茨城県弁護士会所属の弁護士  
申込み: 2/20(月)の8:30以降に  
電話で秘書広報課へ。  
定員: 先着6名 ※1人20分程度。  
6か月に1回限り。  
●秘書広報課 ☎23-7321

**行政相談**

日時: 2/9(木) 13:30 ~ 15:00  
場所: 市役所1階 会議室  
●行政相談委員  
矢代博一さん ☎22-4365

**家庭児童相談(予約制)**

日時: 2/14(火) 13:30 ~ 16:30  
場所: 市役所1階 会議室  
内容: 養護・障害・非行・育成など  
相談員: 児童相談所の児童福祉司  
家庭児童相談員  
申込み: 電話で下記へ。  
●子育て支援課 ☎23-2129

**年金相談と年金請求(予約制)**

日時: 2/21(火) 10:00 ~ 12:00  
13:00 ~ 14:00  
場所: 市役所2階 会議室  
申込み: 相談日の1か月前から予約可。  
電話で下記へ。  
●日立年金事務所 お客様相談室  
☎0294-24-2193

**心配ごと相談(予約制)**

一般相談(民生委員)  
2/9(木) 13:00 ~ 15:00  
法律相談(弁護士)  
2/16(木) 13:00 ~ 15:00  
※要予約(前日16:00まで)  
定員: 一般4名・法律5名(先着順)  
※法律相談には、弁護士のほか、  
一般相談員(民生委員)も同席します。  
場所: 総合福祉センター内 会議室  
●社会福祉協議会 ☎23-8341

**消費生活関連の相談**

時間: 平日 9:00 ~ 12:00  
13:00 ~ 17:00  
●消費生活センター(市役所2階)  
☎23-2114

♥ 善意の窓 ♥ ありがとうございます

～社会福祉協議会へ～

<金員預託>  
・昭和34年度 高萩中第13回卒業生一同  
15,738円  
・萩郵会 72,456円  
<物品預託>  
・JA常陸高萩地区女性部高萩支部 もち米90kg  
使用済み切手・テレカなどの収集にご協  
力くださり、ありがとうございました。

トイレ汲み取りの休み

2月 5(日)・11(土)・12(日)  
19(日)・23(木・祝)・26(日)  
3月 5(日)・11(土)・12(日)  
19(日)・21(火・祝)・26(日)

●花貫クリーンセンター ☎22-4318

**日曜救急医療当番医**

【時間】9:00 ~ 16:00

(一次救急医療機関名)

2月			3月		
日	病院・医院名(所在地)	電話	日	病院・医院名(所在地)	電話
5	おじま内科・消化器内科 クリニック(東本町)	(44)6300	5	樋渡医院(大和町)	(23)2928
12	高萩それいゆ病院 (上手綱)	(24)0770	12	たばたクリニック(高戸)	(20)5511
19	やすらぎの丘 温泉病院(下手綱)	(24)1212	19	樋渡医院(大和町)	(23)2928
26	滝川医院(春日町)	(23)3100	26	石川内科クリニック(安良川)	(44)3366

- 小児の二次救急医療機関(日立総合病院) ☎0294-23-1111 (代表)
- 小児以外の二次救急医療機関(県北医療センター高萩協同病院) ☎23-1122 (代表)

急な病気で心配な時

相談先	受付時間	電話番号
茨城おとな 救急電話相談	24時間365日	短縮ダイヤル #7119 または ☎050-5445-2856
茨城子ども 救急電話相談	24時間365日	短縮ダイヤル #8000 または ☎050-5445-2856

市民サービスコーナー

【毎週日曜日】 8:30 ~ 12:00  
13:00 ~ 17:15

市民課  
☎23-2116

- ◆住民票の写しの交付 ◆印鑑登録 ◆印鑑登録証明書の交付
- ◆全部事項証明(戸籍謄本)の交付 ◆軽自動車税用住所証明書の交付
- ◆個人事項証明(戸籍抄本)の交付 ◆戸籍の附票の写しの交付
- ◆マイナンバーカード申請サポート(予約制)

税務課  
☎23-2115

- ◆市県民税課税所得(非課税)証明書の交付
- ◆納税証明書の交付
- ◆市税等の収納(固定資産税・都市計画税、軽自動車税、市県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料)

水道課  
☎22-3652

- ◆水道の開栓・閉栓 ◆水道料金収納
- ◆使用者名の変更等の手続き

食品等の放射性物質測定をご利用ください

(自家栽培作物、井戸水、畑の土など ※要予約)

【時間】10:00 ~ 16:00 (月・火・木・金 ※祝日除く) 【場所】危機対策課 ☎23-2215

市報掲載の催し・事業などは、新型コロナウイルスの感染状況により、中止・変更になる場合があります。最新情報は、市ホームページをご覧ください。各問合せ先にご確認ください。

人口と世帯

令和5年1月1日現在(前月対比)

人口 26,608人(-43人) 12月 出生数 11人(-2)  
死亡数 37人(-4)  
男 13,268人(-26人) 転入 72人(+9)  
女 13,340人(-17人) 転出 89人(+27)

世帯 11,522世帯(-16世帯) ※令和2年国勢調査の確定値を基準に算出しています。



守ろうよ  
車のマナー  
心のモラル

市内の交通事故概況  
(R4.12.31現在)(前年比)

人身事故発生件数 36人(±0)  
死者数 2人(+2)  
負傷者数 47人(-4)

# 菖子の作品展

東小  
6年  
「将来の夢」



おおはし の あ  
**大橋 望愛**  
「ケーキ屋さん」  
小さな子のお小遣いでも買えたり、アレルギーの人も食べられる砂糖を使わないケーキを作りたい。

いちげ あいみ  
**市毛 愛海**  
「保育士」  
母が元保育士なのと子どもが大好きだから。優しくて温かい保育士になりたい。



おがわ ひな  
**小川 姫奈**  
「看護師」  
一人でも多くの人を助けたい。誰にでも優しく接することができる看護師になりたい。



えいき るか  
**永木 琉海**  
「ロケットエンジニア」  
小さい時から宇宙に興味があり、かげで支える仕事はカッコいいと思う。



## ここが自慢 地域力

### 松岡つるし雛クラブ

節分が過ぎたら、ひな人形を飾る時季。街なかのひな祭りイベントが行われなくなって寂しいという声上がる中、松岡地区公民館でつるし雛講座を開講。その後、クラブになり11名で活動しています。

「お料理よりも人形作りが好き」という代表の篠原さん。「吊るして飾るのも寄せ集めて飾るのもかわいい」と目を細めます。

松岡地区公民館にて2/10(金)から3/3(金)までつるし雛展を開催。ぜひ足を運んでみては。



松岡地区公民館にて第1金曜日 10:00～12:00

■連絡先 松岡地区公民館 ☎24-0424

## たかはぎ生活応援クーポン 使用は2月末まで



市内に住民登録がある人（R4.10/31現在）へ、世帯主宛てに簡易書留で郵送しています。

2/28(火)までに市内取扱店でご使用ください。  
※お手元に届いていない人は、お問い合わせください。



クーポン取扱店

■問合せ 観光商工課 ☎23-7316

## 全国旅行支援 いば旅あんしん割

県内でお得に宿泊・日帰り旅行ができます。

▶期間 3/31(金) 宿泊分まで

▶条件 下記のいずれかを掲示

①ワクチン3回目接種済み証明

②PCR検査などの陰性証明



■問合せ いば旅あんしん割事務局コールセンター  
☎0570-064-407

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

## 2023年4月開講 薬膳&食育料理教室 受講生募集のお知らせ

### 暮らしの薬膳 ～薬膳マイスター43期(全4回)

季節の食養生で心と体を自然のリズムに整えましょう。

<日時>毎月第二(水)10～13時 <内容>薬膳理論、調理実習

<受講料>48,000円(テキスト4冊、材料、レシピ、税込)

<取得できる資格>講座終了後「薬膳マイスター」授与、希望者には「和漢薬膳食医3級」(料金別途) ※継続レッスン割引あり

### 地球にやさしい食育 ～家庭でできるSDGs

地元の野菜を食べて、私達にもできるカーボンニュートラルを。

<日時>毎月第二(火)10～13時 <内容>食育理論、調理実習

<受講料>3,500円(材料、諸経費込)、テキスト代3,630円

<取得できる資格>食育インストラクター3～4級、料理技術検定初・中・上級(筆記試験、実技試験あり、料金別途)

<会場>茨城県高萩市大能733-2 <持ち物>エプロン、三角巾、布巾、調理用手袋 <主催>じおふーず薬膳料理教室、miyazawa@yakuzen-geo.com  
<お問合せ>080-5499-9677 <講師>宮澤孝子(和漢薬膳食医学会、食育インストラクター協会、全国料理学校教会、野菜ソムリエ協会)